

تأثير تدريبات الركض السريع والمتعرج على المنحدرات صعودا ونزولا في الرشاقة الخاصة للملاكمين الشباب.

The Effect of Uphill and Downhill Sprint And Zigzag Running Trainings on Agility of youth Boxers

عبد الجليل جبار ناصر.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد/العراق، jaleelabdd@gmail.com

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/01/12

تاريخ القبول: 2021/03/30.

تاريخ النشر: 2021/06/10.

الكلمات المفتاحية: منحدرات ،

لكمات، رشاقة، مستقيم

الباحث المرسل: عبد الجليل جبار ناصر

الايميل: jaleelabdd@gmail.com

ملخص:

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الركض السريع والمتعرج باستخدام المنحدرات في الرشاقة الخاصة للملاكمين الشباب، ولهذا الغرض استخدمنا منهج تجريبي على عينة مكونة من (9) ملاكمين شباب تم اختيارهم بشكل عمدي، ولجمع البيانات تم استخدام اختبار أداء مستقيم يسار ، واختبار أداء مستقيم يمين ، واختبار أداء يسار يمين (2-1) ، وحركة الرجلين (Footwork) جميعها تؤدي بشكل متعرج بين الكرات، وبعد جمع النتائج تم التوصل الى ان تدريبات الركض السريع وتدريب الركض المتعرج على المنحدرات صعودا ونزولا كان لها تأثير ايجابي وحقت تطورا في الرشاقة لدى عينة البحث، وعلى هذا الأساس اوصت الدراسة باستخدام تدريبات المنحدرات لتطوير القدرات البدنية العامة والخاصة بالملاكمة.

Keywords :

Downhill,
Uphill,
punches,
Agility,
left jab

Abstract

The Object of the study aims to identify The Effect of Uphill and Downhill Sprints and Zigzag Running Trainings on Agility of youth Boxers for this purpose, we used the experimental method On a sample composed of 9 boxers Chosen randomly, and for data collection, we used performance of a zigzag moving between the balls and perform a(straight left jab, cross jab with, one-two jabs and footwork) After collecting the results and having treated them statistically, we conclude that our program had a positive effect and achieved a development in agility. On this basis, the study recommended the use of downhill and uphill exercises to develop the general physical abilities of boxing.

المنحدرات هي أسطح مستوية ترتفع إحدى نهاياتها عن الأرض بمسافة معينة لتشكل مع الأرض زاوية تتناسب مع ذلك الارتفاع بحيث تكون على شكل مثلث قائم الزاوية يمثل الوتر سطحها العلوي، وتشكل بيئة جيدة للتدريبات إذ أن التدريبات على المنحدرات هي تدريبات شائعة الاستخدام لكثير من الألعاب الرياضية، لما لها من تأثيرات إيجابية في تطوير القدرات البدنية والحركية، "ويكثر استخدامها لدى العدائين من أجل التحكم بطول الخطوة وترددها فضلا عن تحسين إيقاع الخطوات". (Paradis, Bissas, & Cooke, 2009, p. 229)

ويشكل تدريب المنحدرات أحد التدريبات الخاصة بتغيير المحيط، إذ أن الحركة على المنحدر سواء كانت صعودا أو نزولا تختلف اختلافا كبيرا عن الحركة على الأرض المستوية، فهناك مقاومات إضافية تصعب من الحركة أو تسهلها، مما يؤدي إلى استخدام المجاميع العضلية بطريقة لم يتعود عليها الجسم وبالتالي تخلق ظروفًا تدريبية جديدة، تؤدي إلى تكيفات جديدة تصب في تطوير الرياضي وتطوير قدراته بما ينعكس إيجابا على الإنجاز.

ويلعب فهم المتطلبات الخاصة لكل لعبة رياضية دورا كبيرا في تحديد نوع التدريبات وطبيعتها وأن تحديد متطلبات المنافسة لأي لعبة رياضية يعطي للمدربين مجالات واسعة لتحديد نوعية التدريب ووقته وكميته، من أجل تحقيق الإنجاز، (عامر و كريدش، 2019، ص 124). ومن هذا المنطلق فإن فهم متطلبات لعبة الملاكمة يؤدي إلى بناء مناهج تدريبية تعتمد بالدرجة الأساس على تطوير متطلبات المنافسة وكل ما يتعلق بها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

ويؤكد (بريقع و البديوي، 2004، ص 201)، على أن الألعاب ذات المواقف المتغيرة والتي تتطلب قدرات بدنية وحركية متعددة وتتميز بحركات غير متكررة "فإنها تتطلب مهارات خاصة إذ تعتمد على ما تدرسه اللاعب من المرونة والسرعة والقدرة وتحمل

القوة وتحمل السرعة والرشاقة" ومن بين القدرات المهمة لرياضة الملاكمة تشغل الرشاقة مكانة متميزة بين القدرات التي يحتاجها الملاكم لكونها مهمة جدا في ضبط الحركة وأداء المهارات، كونها القدرة المسؤولة عن تغيير وضع الجسم والاتجاه بسهولة وسرعة وهي قدرة مركبة من مجموعة من القدرات وهي السرعة والتوازن والتوافق. (Sharkey, 2013, p. 204).

وفي هذا الصدد يشير (بريق و البديوي، 2004، ص 135) إلى أن "الرشاقة تعد ذات أهمية كبيرة في كل الأنشطة التي تتطلب التغير السريع في مواضع الجسم أو أحد أجزائه، إذ أنها تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء والتي بدونها لا ينجح الأداء الرياضي".

أن ارتفاع شأن هذه القدرة - أي الرشاقة - يرجع إلى كونها أهم القدرات الحركية في العديد من الألعاب الرياضية وتعود تلك الأهمية إلى ارتباطها بالإيفاء بالمتطلبات الخاصة بكل لعبة، وإن عدم الاهتمام بتدريبها من شأنه أن يعمل على إرباك واهتزاز الأداء الحركي والذي ينعكس بدوره على أداء اللاعبين ويجعلهم مرتبكين حركيا". (حسن، 2004، ص 123).

وفي الملاكمة تعد الرشاقة من القدرات الهامة التي يعتمد عليها الملاكم إذ أنها من المبادئ الاساس التي يتم اختيار الناشئين عليها فضلا عن انها تستمر معه الى المستوى العالي فهي من العوامل المساعدة على اتقان الهجوم والدفاع والنجاح فيه (Olevar, 2005, p. 82). ويرى الباحث ان الرشاقة في الملاكمة ليست قدرة ثانوية ولا يجب اهمالها، وتعد من التدريبات الخاصة المهمة والتي يجب التركيز عليها في جميع الفترات التدريبية لا سيما في فترة الاعداد الخاص وفترة المنافسات.

تناول العديد من الباحثين موضوع تدريبات الرشاقة فقد تناول (عامر و كريداش، 2019) موضوع تدريبات الرشاقة إذ هدفت دراستهما الى التعرف على تأثير

استعمال طريقة التدريب التبادلي في تحسين صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر، باستعمال المنهج التجريبي على عينة مكونة من مجموعتين، ضابطة وتجريبية مكونة من (12) لاعبا لكل منهما، وكانت النتائج تشير إلى أن استعمال طريقة التدريب التبادلي لها تأثير على صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر.

وتناولت دراسة (محمد، الحاج، و عثمان، 2013) تدريبات تخصصية لتنمية الرشاقة والتوازن وهذه التدريبات كانت متخصصة باتجاه العمل العضلي والمهاري لرياضة الكاراتيه.

اما دراسة (RADHOUANE & Others, 2009) فقد تناولت موضوع اختبار T للرشاقة وتعديل المسافة وجعلها أكبر من المسافة الاصلية في الاختبار الأصلي. وتناولت دراسة (إبراهيم و سيف، 1988) تأثير برنامج تدريبي في تحسين الرشاقة الخاصة وقد أجريت هذه الدراسة على 40 ملاكماً وقد أظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح قد اثبت فاعليته في تحسين المستوى الرقمي لزمن الرشاقة للملاكمين.

اما دراسة (Paradisis, Bissas, & Cooke, 2009) فقد تناولت موضوع التدريب على المنحدرات صعوداً ونزولاً كبديل عن تدريبات الأرض المستوية لتحسين بعض المتغيرات الميكانيكية للركض لدى الرياضيين من غير لاعبي الركض السريع، من خلال التحليل الميكانيكي باستخدام كاميرات التصوير السريعة وتطوير طول الخطوة وترددها، وهدفت دراسة (ابو الشون، 2002) الى التعرف على تأثير منهج تدريبي مقترح على المنحدرات لعشرة اسابيع لتطوير بعض أنواع السرعة على عينة من لاعبي منتخب العراق لكرة القدم بأعمار 14 سنة.

اما دراستنا هذه فقد هدفت الى تصميم برنامج تدريبي يشمل الركض على المنحدرات صعودا ونزولا من خلال مجموعة من التدريبات والتعرف على تأثير ذلك البرنامج على الرشاقة الخاصة بالملاكمة لفئة الشباب. ومن خلال كون الباحث مدريا في المركز التدريبي للموهوبين فضلا عن عمله كمخطط احمال للعديد من منتخبات الملاكمة، لاحظ ان تدريبات الملاكمة تعتمد تدريبات بدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة بشكل أساسي وتهمل بعض الشيء تدريبات القدرات الحركية كالرشاقة والتوافق، وهنا يطرح الباحث التساؤل الاتي: هل تؤثر تدريبات الركض السريع والمتعرج على المنحدرات صعودا ونزولا في الرشاقة الخاصة للملاكمين الشباب؟ ولهذا فقد ارتأى الباحث تصميم تدريبات باستخدام وسيلة غير معروفة على صعيد واسع في عالم الملاكمة كونها تحتاج الى أدوات وميادين خاصة للتدريب وهي تدريبات المنحدرات، لمحاولة لفت النظر اليها والتعرف على تأثيرها في وصول الملاكم الى مستوى معين من القدرات الحركية لاسيما الرشاقة الخاصة.

II. الطريقة والأدوات

منهج البحث: نظرا لطبيعة البحث ومشكلته فقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي. عينة البحث: اختار الباحث عينته من لاعبي منتدى القدس للملاكمة لفئة الشباب باعمار (16-17) سنة وعددهم 9 لاعبين. أدوات البحث: لغرض قياس الرشاقة الخاصة لعينة البحث اختار الباحث الاختبارات الاتية: (سيف، 2011، ص 287)

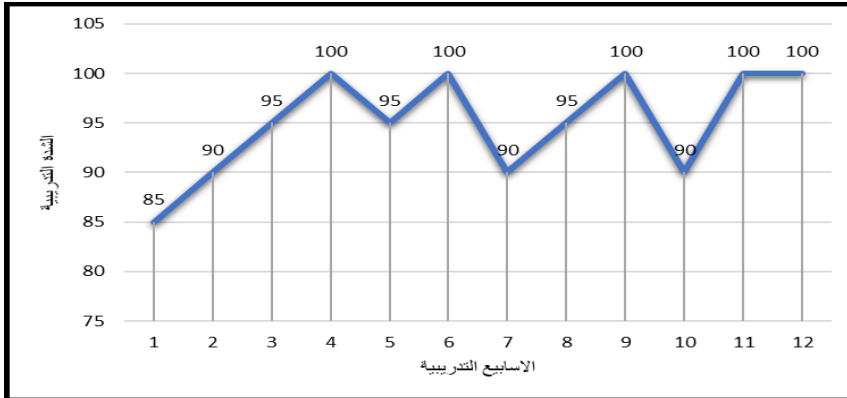
1. اختبار اداء مستقيم يسار مع التحرك المتعرج بين الكرات.
2. اختبار اداء مستقيم يمين مع التحرك المتعرج بين الكرات.

3. اختبار أداء يسار يمين (1-2) مع التحرك المتعرج بين الكرات.
 4. حركة الرجلين (Footwork) المتعرجة بين الكرات.
- الأدوات المطلوبة في الاختبارات: حلبة ملاكمة قانونية، كرة معلقة في إحدى زوايا الحلبة، كرات طبية، ساعات إيقاف، قفازات ملاكمة.
- طريقة الأداء: تعلق كرة خفيفة بارتفاع مناسب يسمح بأداء لكمة مستقيمة على الوجه، في الركن المقابل لخط البداية، توزع سبع كرات طبية على امتداد قطري بين ركن البداية وركن الكرة المعلقة، تفصل بينها مسافة متر واحد وتقسّم المسافة المتبقية مناصفة لتمثل المسافة بين خط البداية وأول كرة وخط النهاية وآخر كرة.
- يقف الملاك بوقفة استعداد صحيحة على خط البداية موجها نظره للركن المقابل والكرة المعلقة، تعطى إشارة البدء مع تشغيل ساعة التوقيت، يقوم الملاك بالتحرك المتعرج بين الكرات مع تسديد اللكمات (مستقيم يسار في الاختبار الأول - مستقيم يمين في الاختبار الثاني - مستقيم يمين يسار في الاختبار الثالث - حركة رجلين فقط في الاختبار الرابع). وعند الوصول إلى الركن المقابل (ركن الكرة المعلقة) يقوم بلكم الكرة (لتأكيد الوصول إلى الركن) ومن ثم يقوم بالعودة والتحرك المتعرج بين الكرات إلى الخلف مع اللكم (وفقا لنوع للاختبار).
- التسجيل: يسجل الزمن المستغرق منذ البداية وحتى العودة.
- تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات إذ قام الباحث بإجراء الصدق بطريقة صدق المحكمين (باهي وآخرون، 2016، ص 82)، إذ أظهرت نسبة الموافقة 100% لستة خبراء في الملاكمة بأن الاختبارات تقيس الصفة التي وضعت من أجلها، وقام الباحث أيضا بإجراء صدق المقارنة الطرفية من خلال تطبيق الاختبارات على عينة من اللاعبين الشباب بعدد 32 ملاكما وظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الدرجات الدنيا والدرجات العليا للاختبارات جميعها (الفرطوسي وآخرون، 2015، ص 210)، أما بالنسبة لثبات الاختبارات فقد

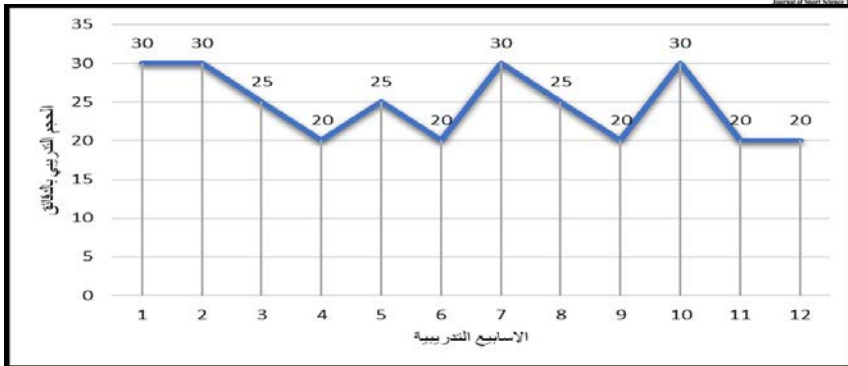
استخرجها الباحث من خلال طريقة (الاختبار - إعادة الاختبار) وظهرت النتائج وجود ارتباط بين الاختبار الأول والاختبار الثاني مما يدل على ان الاختبار ثابت (الفرطوسي واخران، 2015، ص 220).

تصميم التدريبات: تم تصميم التدريبات وفقا لطريقة التدريب التكراري بشدة قصوى (90 - 100) % وبفترات راحة طويلة نسبيا بحدود (3-1.5) دقيقة. الاختبار القبلي: تم اجراء الاختبار القبلي في الساعة الرابعة عصرا الساحة الخارجية لمنتدى القدس بمساعدة فريق العمل المساعد.

تطبيق التدريبات: استمر تطبيق التدريبات لمدة (12) أسبوعا بواقع (30) وحدة تدريبية توزعت على وحدتين تدريبيين في الأسبوع ثم تليها ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع التالي ثم وحدتين تدريبيتين في الأسبوع الذي يليه وهكذا، أي وفقا للتموج 2-3-2-3 (حماد، 2001، ص 90) (العنبي، 2010) (العلي و شغاتي، 2010) ان هذا التموج مهم جدا في تدريبات الاحمال القصوى لما له أهمية لتحقيق مبدأ التكيف من خلال فترات التحميل والاستشفاء المناسبين.



مخطط (1) التموج بالشدة خلال البرنامج التدريبي



مخطط (2) التمرج بالحجم (مقاس بالدقائق) خلال البرنامج التدريبي

المنحدر المستعمل: هذا المنحدر متوافر في المركز التدريبي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد، وهو عبارة عن منحدر بزاوية (8 درجة) ومسافات اقتراب مستوية اعلى واسفل المنحدر تتراوح اطوالها بين (30-50 متر).

اشتمل البرنامج التدريبي على تدريبات الركض صعودا ونزولا وتدرجات الركض المتعرج على ارض مستوية ثم النزول او الصعود وتدرجات الركض المتعرج صعودا ونزولا وأخيرا التبادل بين الصعود والنزول. وفيما يلي نماذج من التدريبات:

1. الركض السريع على الارض المستوية 10 م ثم صعود المنحدر 10 م.
2. الركض السريع على الأرض المستوية 10 م ثم نزول المنحدر 20 م.
3. الركض المتعرج (زكزاك) بين الشواخص على الارض المستوية 10 م ثم صعود المنحدر 20 م.
4. الركض المتعرج (زكزاك) صعودا بمسافات مختلفة 10 م و 20 م و 30 م.
5. الركض المتعرج (زكزاك) نزولا بمسافات مختلفة 10 م و 20 م و 30 م.
6. الركض نزولا ثم صعودا وبالعكس (الركض صعودا ثم نزولا).
7. الركض صعودا ثم الركض المتعرج (زكزاك) على الأرض المستوية وبالعكس.
8. الركض المتعرج (زكزاك) صعودا ثم النزول مباشرة، وبالعكس.

9. الركض صعودا ثم الركض المتعرج (زكزاك) على الأرض المستوية ثم الركض نزولا مباشرة.
10. الركض نزلا ثم الركض المتعرج (زكزاك) على الأرض المستوية ثم الركض صعودا مباشرة.

الجدول 1: يمثل نماذج من التدريبات

ت	التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن التمرين	الزمن الكلي
نموذج اول	تقرب 10 متر + صعود 10 م	4	60	3	120	14 د	28 د
	نزول 20 متر	4	60	3	120	14 د	
نموذج ثاني	صعود متعرج حول الشواخص 10م	7	60	2	120	16 د	30 د
	نزول 30 متر	4	60	3	120	14 د	
نموذج ثالث	صعود متعرج حول الشواخص 15م	5	60	2	120	12 د	24 د
	الركض المتعرج بين الشواخص على ارض مستوية + نزول 30 متر	5	60	2	120	12 د	

لغرض استخراج نتائج البحث استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الفروق T-Test.

١١١. نتائج البحث

جدول 2: الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة

البحث

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اداء مستقيم يسار مع التحرك المتعرج بين الكرات	ثانية	16.722	0.833	14.878	0.886
مستقيم يمين مع التحرك المتعرج بين الكرات	ثانية	18.133	1.017	16.856	1.104
أداء يسار يمين (1-2) مع التحرك المتعرج بين الكرات.	ثانية	20.878	0.826	18.722	0.734
حركة الرجلين (Footwork) المتعرجة بين الكرات.	ثانية	14.544	1.043	13.433	1.110

جدول (3) نتائج اختبار الفروق T-Test بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة

المعنوية ودلالاتها لاختبارات البحث

الاختبار	ف	ف هـ	قيمة t	قيمة المعنوية Sig.	الدالة
اداء مستقيم يسار مع التحرك المتعرج بين الكرات	1.844	0.501	3.685	0.006	معنوي
مستقيم يمين مع التحرك المتعرج بين الكرات	1.278	0.408	3.133	0.014	معنوي
أداء يسار يمين (1-2) مع التحرك المتعرج بين الكرات.	2.156	0.485	4.441	0.002	معنوي
حركة الرجلين (Footwork) المتعرجة بين الكرات.	1.111	0.431	2.577	0.033	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8).

لغرض تحقيق اهداف البحث استخدم الباحث اختبار t للعينات المترابطة Paired Samples T- Test اذ يظهر من نتائج العرض ان نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لعينة البحث في قدرة الرشاقة الخاصة للملاكمين، ان جميع قيم المعنوية الحقيقية (Sig.) كانت اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (8)، مما يدل الى وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية، ومن خلال جدول الإحصاء الوصفي نجد ان قيم الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية كانت جميعها اقل من قيم الوسط الحسابي للاختبارات القبلية (كون وحدة قياس الاختبارات تكون بالزمن - ثواني واجزائها) وكلما قل الزمن دليل على التحسن، وهذا بدوره يدل على ان مستوى العينة اصبح افضل في قدرة الرشاقة عن مستواه قبل بدء البرنامج التدريبي.

IV. المناقشة

لاشك ان التدريبات التخصصية تمثل حجر الزاوية في عملية التطور لأية قدرة بدنية او حركية او مهارية في المجال الرياضي ولمختلف الألعاب، وعلى هذا الأساس يعزو الباحث تطور نتائج عينة البحث في جميع اختبارات الرشاقة الى التدريبات التي اجراها على عينة البحث باستخدام صعود المنحدرات ونزولها اذ ان "تدريبات صعود ونزول المنحدرات هو احد الانشطة الرياضية الهامة في تطوير النشاط العضلي وقوة ومرونة المفاصل لاسيما مفصل الكاحل ومفصل الركبة" (Almujaay & Abdul Razzaq, 2020) ولهذه المفاصل دور كبير في عملية تغيير الاتجاه اذ ان الرشاقة تعتمد في أساسها على مبدأ الحركة السريعة مع تغيير الاتجاه، اذ يقع العبء الأكبر في عملية تغيير الاتجاه على مفاصل الجسم لاسيما مفصل الكاحل ومفصل الركبة وان تقوية تلك المفاصل يجعل من الرياضي قادر على الحركة بسهولة لاسيما الحركة السريعة مع تغيير الاتجاه دون تقليل في السرعة بصورة كبيرة في نقاط التغيير في الاتجاه.

ويعزو الباحث معنوية النتائج ايضا الى ان تدريبات الركض على المنحدرات صعودا ونزولا فضلا عن الركض على الأرض المستوية كمقتربات للصعود والنزول، اذ تلعب هذه التدريبات دورا كبيرا في تنمية القدرات البدنية بوصفها وسيلة من وسائل

التدريب ضد المقاومة (مقاومة الجاذبية الأرضية) عند صعود المنحدر، وهي وسيلة مساعدة عند العمل مع اتجاه الجاذبية الأرضية نزولاً.

ان استخدام الأرض المستوية بين المنحدرات والتي تساعد في تحقيق التعجيل المناسب للصعود والنزول اعطى دفعة إيجابية للحركة السريعة، اذ ان استخدام الركض على الأرض المستوية في آن واحد بالتزامن مع الركض على المنحدر سواء بالنزول او الصعود، يؤدي إلى تنمية القدرات البدنية ذات العلاقة بتطوير الرشاقة، وتحسين المتغيرات الميكانيكية الخاصة بالركض السريع مع تطوير التوافق العضلي والعصبي المناسب وبالتالي تطوير الرشاقة، ومن جهة أخرى فان اختلاف المسافات في الانحدارات نزولاً وصعوداً تساعد الرياضي في اخذ الزوايا المناسبة في عملية الركض كزوايا الركبة والورك والكاحل. فاستخدام "الأسطح المائلة في المجال الرياضي لتسليط قوه خارجية متدرجة على العضلات العاملة في أداء ضد الجاذبية او معها". (الفضلي، 2010، ص 252).

كما ان تنوع الركض على المستوى الافقي وثم على المستوى الزاوي يعطي الملائم القدرة على التعجيل للحصول على السرعة القصوى ثم الركض صعوداً والذي يعطي الملائم القوة والتكيف في الإحساس بنفس التعجيل بوجود المقاومة ثم الركض على المستقيم ومن ثم الركض على المنحدر والذي يعتبر عاملاً مساعداً في زيادة تردد الخطوة ، وهذا الامر يجبر الملائم على زيادة تردد خطوته وتطبيق الشروط الميكانيكية الواجب استخدامها (اعتدال الجسم قدر الامكان على قاعدة الاستناد) وزيادة إيقاع تردد الخطوة وبزمن قصير نسبياً للحفاظ على الموازنة أثناء الركض في النزول. وهذا يؤدي إلى زيادة سرعته وبعد ذلك يصل إلى الأرض المستوية وهنا يأتي دور كيفية المحافظة على هذه السرعة إلى أقصى ما يمكن (أي السرعة التي اكتسبها من المنحدر) مما يعطيه الرجوع ثانية لغرض الإحساس والتكيف بطول الخطوة وترددها مرة ثانية على الرغم من صعوبة الأداء اذ إن التغير في الركض يؤدي إلى

استثارة الجهاز العصبي في إيصال السيالات العصبية للوحدات الحركية التي يتطلب التغلب عليها أثناء النزول وهذا يتفق مع (حسين، 1998، ص 177) الذي أكد على أن أسباب استعمال تمارين السرعة القصيرة الزمن يكمن في التكيف الجهاز العصبي - العضلي على الرغم من صعوبتها واستثارة الوحدات الحركية وبالتالي تطور الرشاقة والتي هي على تماس وثيق السرعة الحركية والسرعة القصوى.

ومن وجهة نظر الباحث يؤدي تطوير المتغيرات الكينماتيكية الى تطوير الرشاقة التي هي الأساس في أداء الحركات الرشيقة، ان التدريبات على المنحدرات نزولا كانت عاملا مساعدا في اخذ خطوة أكبر نسبيا لكي يتمكن من الوصول قريبا من الخط الشاقولي للجاذبية الأرضية وهو شرط ميكانيكي للحفاظ على معدل سرعة الركض أثناء النزول مع المحافظة على زمن الدفع أو الإقلال من هذا الزمن (وهذا يؤدي إلى الاقتصاد في عمل القوة). لكي يتمكن الملاكم من المحافظة على التوازن أثناء النزول، وهذا الامر ينعكس إيجابيا على الحركة الرشيقة خلال الأداء في الملاكمة.

احتوى البرنامج التدريبي على مجموعة متنوعة من التدريبات اعتمد اغلبها على ركض المنحدرات صعودا ونزولا مع وجود تدريبات الركض المتعرج او ركض الزكزاك، وهذه التدريبات كان لها الأثر الإيجابي في تطوير قدرة الرشاقة لدى عينة البحث ، فاعتمادا على مفهوم الرشاقة الذي يشير الى "قدرة الفرد على تغيير اتجاه الجسم وسرعة تغيير أوضاع الجسم او تغيير الاتجاه" (البشتاوي و الخواجا ، 2005، ص 340) فان هذه التدريبات أعطت مردودا حسنا في تطوير هذه القدرة من خلال التأثير على العضلات العاملة فضلا عن تقوية الممرات العصبية المرسله، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (راتب، 2007، ص 316) ان بعض التدريبات مثل تدريبات الزكزاك تتضح اهميتها في تقوية الممرات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى

العضلات العاملة وبالتالي تؤدي الى زيادة في القدرات الحركية المعتمدة على التوازن والتوافق كالرشاقة، ويتفق ذلك مع ما اشر اليه (احمد و اخرون، 1990، ص 210) في ان الرشاقة كقدرة حركية تعتمد في الأساس على قدرات أخرى، كما انها ترتبط مباشرة مع المرونة والتوافق والسرعة، وهنا يرى الباحث ان التدريبات المعتمدة في برنامجه التدريبي كان موجهة أيضا الى تطوير السرعة الحركية كون هذه التدريبات كانت تؤدي ضد الجاذبية صعودا مما اثر على قوة وسرعة العضلات العاملة، وكانت تؤدي أيضا نزولا مع قوة الجاذبية كعامل مساعد في زيادة السرعة الحركية وزيادة التوازن والتوافق الحركي من خلال السيطرة على الجسم والتحكم بمركز ثقله لتلافي السقوط، وكل ذلك كان عامل مساعدا مباشرا في تطوير الرشاقة الحركية اذ انها جميعا تشترك في تثبيت هذه القدرة، أن الرشاقة بمفهومها العام والخاص يختصره (عبد الفتاح، 2012، ص 223) في انه القدرة على تغيير الإتجاه وهو ايضا يعبر عن القدرة على اتقان التوافقات الحركية المعقدة والقدرة على سرعة تعديل الاداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف، ومن تحليل البرنامج التدريبي، نجد ان الباحث استخدم تمرينات تعتمد مبدا تحسين التوافق وسرعة تعديل الاداء الحركي فضلا عن التمرينات الخاصة بالركض المتعرج الزكزاك.

ان تدريبات الرشاقة ضمن البرنامج التدريبي المطبق على عينة البحث والتي استمرت (12) أسبوعا كانت ضمن الحدود المؤثرة لتطوير الرشاقة، اذ يرى (شمندي، 2002) ان أفضل فترة لتطوير الرشاقة يجب ان لا تقل عن (10) أسابيع، كما ان تقنين التحميل كان متوافقا مع متطلبات تطوير الرشاقة وهي بين شدة (90 - 100%) التي أشار اليها كل من (إبراهيم و سيف، 1988) و(على، 1999). وفي هذا الصدد يشير (خريط وعبد الفتاح، 2016، ص 305) ان حمل التدريب المخطط بطريقة سليمة يؤدي الى نجاح عملية التكيف وارتفاع مستوى الأداء الرياضي، ولكي ينجح ذلك التكيف يجب التأكيد على نوعية الحمل وشدته فضلا عن حجم الحمل

التدريبي وزمن الراحة وعمليات الاستشفاء والوصول الى التعويض الزائد، كما ان التوالي في ترتيب الاحمال التدريبية خلال دورة الحمل الصغيرة يلعب دورا مهما في عملية نجاح عملية التكيف.

٧. خاتمة:

من خلال نتائج البحث والتي هدفت الى استخدام تدريبات المنحدرات صعودا ونزولا لتطوير الرشاقة للملاكمين الشباب، تم اعتماد التدريبات على التنوع في الركض المستوي والمتعرج صعودا ونزولا، وهذه التدريبات أدت الى تطور في قدرة الرشاقة لدى عينة البحث، اذ ان العمل ضد الجاذبية والعمل معها أدى الى تغييرات في طول الخطوة وترددها فضلا عن الزيادة في قوة العضلات العاملة وقوة المفاصل مما أدى الى تطور الرشاقة الخاصة بالملاكمة.

٦. المراجع

- ابو العلا عبد الفتاح. (2012). التدريب الرياضي المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربي.
1. اسامة كامل راتب. (2007). علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
 2. تأثير التدريب التبادلي على صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر 2019 لمجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية 141-162.
 3. حسين علي العلي، و فاخر شغاتي. (2010). استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي. بغداد: مكتب النور.

4. ريسان خريبط، و ابو العلا عبد الفتاح. (2016). التدريب الرياضي. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
5. صريح عبد الكريم الفضلي. (2010). تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي. بغداد: دار دجلة للطباعة والنشر.
6. عبد الرحمن عبد العظيم سيف. (2011). التدريب الرياضي للملاكمين. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
7. علي ابو الشون. (2002). تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
8. علي سموم الفرطوسي وآخرون (2015). القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد: مطبعة المهيمن.
9. قاسم حسن حسين. (1998). تعلم قواعد اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر للطباعة والنشر.
10. كشتوك سيدي محمد، بن قناب الحاج، و بن برنو عثمان. (2013). اثر تدريب بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن) على قوة ودقة مهارات اللكم لدى ناشئي الكراتي-دو. المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية الرياضية، 10.
11. محمد جابر بريقع، و إيهاب فوزي البديوي. (2004). التدريب العرضي - اسس مفاهيم تطبيقات. الاسكندرية: منشأة المعارف.
12. محمد زكي حسن. (2004). التدريب المتقاطع. الاسكندرية: المكتبة المصرية.
13. محمد سعد علي. (1999). أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى لركلات لاعبي الكاراتيه ١٣ سنة ناشئين. كلية التربية الرياضية للبنين/جامعة الاسكندرية.

14. محمد طلعت إبراهيم، و عبد الرحمن سيف. (1988). تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين الرشاقة الخاصة للملاكمين. نظريات وتطبيقات التربية الرياضية.
15. محمود عبد الله احمد، و اخرون. (1990). تعليم وتدريب الملاكمة. الموصل: مطابع التعليم العالي.
16. مصطفى حسين باهي واخرون (2016). طرق البحث العلمي والاحصاء في العلوم التربوية. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
17. مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دراة الفكر العربي.
18. منصور جميل العنكي. (2010). التدريب الرياضي وافاق المستقبل. بغداد: مكتب الابداع.
19. مهند حسين البشتاوي، و احمد ابراهيم الخواجا . (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
20. وجيه احمد شمندی. (2002). إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق. القاهرة: مطبعة خطاب.
21. Almujaamay, A. S., & Abdul Razzaq, Z. A. (2020). (E.M.G) Some muscles and angles performance in the stages of up and down the slopes. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(8).
22. Olever, I. (2005). Boxing fitness. London: Bob Breen's Academy.
23. Paradisis, G., Bissas, A., & Cooke, C. (2009). Combined Uphill and Downhill Sprint Running Training Is More Efficacious Than Horizontal. International Journal of Sports Physiology and Performance, 4(2), pp.229-243.
24. RADHOUEANE , H. S., & Others. (2009). Relative and absolute reliability of a modified agility t-test and its relationship with vertical jump and straight sprint. The Journal of Strength and Conditioning Research, 23(6).
25. Sharkey, B. J. (2013). Fitness & Health. Human Kinetics.